



| Lunes                                                                                                                                                                                                                    | Martes                                                                                                                                                  | Miercoles                                                                                                                                                                                                                           | Jueves                                                                                                                                       | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sabado                                                                                                                                                       | Domingo                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Hot Dogs <br>Frijoles Rancheros<br>Panecillo de Hot Dog Integral<br>Postre crujiente integral<br>de fruta mixtas<br>Mostaza | <b>2</b><br>Pescado en Salsa Veracruz<br>Arroz Confetti Integral<br>Vegetables Mixtos<br>Panecillo Integral<br>Manzana<br>Mantequilla<br>Jugo de Limon  | <b>3</b><br>Ensalada de Pollo Asiatica<br><i>Pollo en cubos, espagetti integral,<br/>           guisantes dulces, repollo, zanahorias,<br/>           cebollitas, y semillas de sesamo</i><br>Durazno en Cubos<br>Aderezo Balsamico | <b>4</b><br>Pastel de Tamal Vegetariano<br>Elote Fiesta<br>Mezcla de Vegetables Capri<br>Pan Integral<br>Trozas de Pina<br>Mantequilla       | <b>5</b><br>Pollo Marsala<br>Pasta Rotini Integral<br>Mercla de Vegetables California<br>Ejotes<br>Panecillo Integral<br>Pasas<br>Galleta Chispa de Chocolate<br>Mantequilla                                                                                            | <b>6</b><br>Pavo con Gravy<br>Arroz Integral<br>Brocoli<br>Ensalada de Remolacha<br>Peras en Cubas                                                           | <b>7</b><br>Pollo y Biscocho<br>Tomates Vieiras<br>Coles de Bruselas,<br>Elote, y Zanahorias<br>Fruta Tropical                                              |
| <b>8</b><br>Puerco Szechuan<br>Arroz Integral<br>Repollo<br><i>Mezcla de Vegetables Asiaticos</i><br>Pan Integral<br>Pasas<br>Mantequilla                                                                                | <b>9</b><br>Pollo Hungara<br>Pasta Rotini Integral<br>Zanahorias Glazeadas<br>Brocoli<br>Pan Integral<br>Naranja<br>Mantequilla                         | <b>10</b><br>Ensalada de Taco<br><i>Carne molida de res y pavo, frijoles<br/>           negros, queso cheddar, tomate, y<br/>           lechuga</i><br>Tortilla Integral<br>Naranja<br>Salsa de Taco<br>Aderezo Ranch               | <b>11</b><br>Pollo BBQ<br>Plantano Macho<br>Ensalada de Col<br>Pan de Hamburguesa Integral<br>Manzana                                        | <b>12</b><br>Pescado con<br>Constr de Parmesano<br>Zanahorias <br>Chicharos y Cebollas<br>Panecillo Integral<br>Fruta Mixta<br>Galleta de Carneval<br>Salsa Tartara<br>Jugo de Limon | <b>13</b><br>Carne con Gravy<br>Arroz Integral Confetti<br>Vegetables Mixto<br>Pan Integral<br>Pasas<br>Mantequilla                                          | <b>14</b><br>Rollo de Lasana<br>Pilaf de Arroz con Lentejas<br>Venduras del Huerto<br>Peras en Cubas<br>Panecillo Integral<br>Fruta Tropical<br>Mantequilla |
| <b>15</b><br>Meatloaf<br>Gravy de Cebolla<br>Pure de Papas<br>Vegetables California<br>Pan Multigrano                                                                                                                    | <b>16</b><br>Pollo a la Cacciatore<br>Pasta Penne Integral<br>Coles de Bruselas<br>Zanahorias<br>Panecillo Integral<br>Duraznos de Cubos<br>Mantequilla | <b>17</b><br>Sopa de Mesestron<br>Ensalada de Atun<br>Ensalada de Guisantes<br>Ojo Negro<br>Pan Integrals (2)<br>Naranja                                                                                                            | <b>18</b><br>Arroz Integral Frito con Pollo<br>Guisantes Dulces<br>Col Roja Agridulce<br>Pan Integral<br>Fruta Mixta<br>Mantequilla          | <b>19</b><br>Albondijas Suecas <br>Fideos de Huevos Integral<br>Zanahorias Glazeadas<br>Brocoli<br>Panecillo Integral<br>Trozas de Pina<br>Galleta de Avena y Pasas                  | <b>20</b><br>Puerco Sidra de<br>Manzana y Mostaza<br>Arroz Integral Confetti<br>Chicharos con Pimiento Rojo<br>Tomates con Queso Parmesano<br>Peras en Cubas | <b>21</b><br>Pierna de Pollo a la BBQ<br>Macarrones con Queso<br>Hojas de Berzas Sazonadas<br>Ensalada de Papa<br>Mandarinas                                |
| <b>22</b><br>Chili de Frijoles Vegetariano<br>Papas Rostizador en Cubos<br>Brocoli<br>Pan Integral<br>Pasas<br>Mantequilla                                                                                               | <b>23</b><br>Fileto Salisbury<br>Gravy de Cebolla<br>Arroz Integral<br>Zanahorias<br>Panecillo Integral<br>Trozas de Pina<br>Mantequilla                | <b>24</b><br>Sopa de Lentejas<br>Wrap de Hummus<br><i>Hummus, queso feta, legucha,<br/>           tomate, cebolla y tortilla de trigo</i><br>Ensalada de Zanahorias<br>con Aderezo de Limon<br>y Mostaza Dijon<br>Fruta Mixta       | <b>25</b><br>Costilla de Puerco a la BBQ<br>Frijoles Rancheros<br>Elote Fiesta<br>Pan de Hamburguesa Integral<br>Peras en Cubas<br>Salsa BBQ | <b>26</b><br>Pescado Enpansado con Papa<br>Macarrones con Queso<br>Vegetables Mezclada<br>Ensalada de Col<br>Fruta Tropical<br>Galleta de Azucar<br>Salsa Tartara<br>Jugo de Limon                                                                                      | <b>27</b><br>Tetrzzini de Pavo<br>Ejotes con Almendras<br>Pure de Manzana                                                                                    | <b>28</b><br>Pollo en Crema con Paprika<br>Penne Integral<br>Brocoli<br>Ensalada de Betabel<br>Panecillo Integral<br>Fruta Mixta<br>Mantequilla             |
| <b>29</b><br>Burrito Integral de Frijole con Queso<br>Salsa de Enchilada<br>Elote a la O'Brien<br>Ejotes, Tomates, con Cebolla<br>Pasas                                                                                  | <b>30</b><br>Pollitos Empanizados<br>Salsa de Arandanos con Naranja<br>Vegetables Mixtos<br>Pan Integral<br>Peras en Cubas<br>Mantequilla               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |

**MENU NOTES**

Todas las comidas incluyen 8 oz de leche

 Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener alergenos: leches, huevos, pescado, mariscos, nueces, cacahuates/mani, trigo, y soya

**Menu Sujeto a Cambios**

This project is supported by Older American's Act funds by the county of  
San Diego Health & Human Services Agency, Aging & Independence Services.

Contribucion sugerida es de \$2/50 por comida

A ninguna persona elegible se le negara una comida por no contribuir o por no poder contribuir.